ॐ

श्रीमते रामानुजाय नमः

सन्ध्यावन्दनविधिः

सङ्कलक/सम्पादक

डा. पुरुषोत्तमाचार्य

प्रकाशक

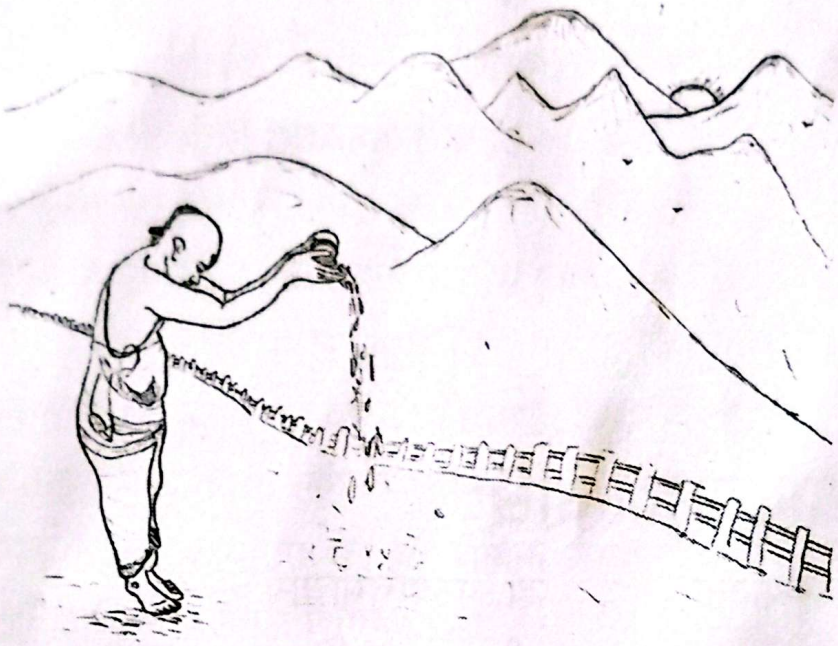
श्रीवैष्णव युवा परिषद् नेपाल

काठमाडौं उपत्यका समिति

ॐ

श्रीमते रामानुजाय नमः

सन्ध्यावन्दनविधिः



सङ्कलक/सम्पादक

डा. पुरुषोत्तमाचार्य

सम्पादन सहयोगी

उपप्रा. सुदर्शन नेपाल

प्रकाशक

श्रीवैष्णव युवा परिषद् नेपाल

काठमाडौं उपत्यका समिति

सन्ध्यावन्दनविधिः

सङ्कलक/सम्पादक	:	डा. पुरुषोत्तमाचार्य श्रीवेङ्कटेश मन्दिर (देवस्थान) बत्तीसपुतली, काठमाडौं
सम्पादन सहयोगी	:	उपप्रा. सुदर्शन नेपाल वाल्मीकि विद्यापीठ, काठमाडौं
प्रकाशक	:	श्रीवैष्णव युवा परिषद् नेपाल काठमाडौं उपत्यका समिति
सर्वाधिकार	:	प्रकाशकमा
संस्करण	:	प्रथम (१००० प्रति)
प्रकाशन मिति	:	वि.सं. २०८१ वैशाख १ गते
ले-आउट डिजाइन	:	जगदीश बाँस्कोटा
टङ्कण	:	भुवन चालिसे
मूल्य	:	रू.५०/-

पान नं ३०१८७४७८२

श्रीमते रामानुजाय नमः

श्रीवैष्णव परिषद् नेपाल

श्रीवैष्णव आचार्य परिषद् नेपाल

केन्द्रीय कार्यसमिति

जि.प्र.का. काठमाण्डौं दर्ता नं. १२/२०४२/०४३

ष.म. धरिकोट कुमारीमार्ग, बत्तीसपुतली - ४, काठमाण्डौं, फोन नं. 01-4442126, Email : shree.vp.np@gmail.com

शुभा सम्मतिः

अकारणकरुणावरुणालय भगवान् श्रीमन्नारायणका सत्प्रेरणाले शुक्ल-यजुर्वेदान्तर्गत माध्यन्दिनीय शाखाध्यायी द्विजहरूका लागि पारस्कर गृह्यसूत्रसम्मत सन्ध्योपासन नै उपयुक्त भएकाले श्रीवैष्णव आचार्य परिषद् नेपालका केन्द्रीय सदस्य तथा वर्तमानमा श्रीवेङ्कटेश मन्दिर देवस्थान, बत्तीसपुतली, काठमाण्डौका उत्तराधिकारी, श्रीमद्वेदमार्गेत्यादिसकलगुणगणसमलङ्कृत डा. श्रीपुरुषोत्तमाचार्य स्वामीज्यूद्वारा सो अनुसार सङ्कलित **'सन्ध्यावन्दनविधिः'** श्रीवैष्णव युवा परिषद् नेपाल, काठमाण्डौ उपत्यका समितिद्वारा प्रकाशनमा ल्याउन लागिएको छ भन्ने सुन्न पाउँदा अत्यन्त हर्ष लागेको छ। यस स्तुत्य कार्यद्वारा धेरै धेरै वैदिक सनातन धर्मावलम्बी सज्जनहरू लाभान्वित हुनुहुनेछ भन्ने विश्वास लिएका छौं।

सन्ध्यामुपासते ये तु सततं संशितव्रताः।
विधूतपापास्ते यान्ति ब्रह्मलोकं सनातनम्॥
सन्ध्याहीनोऽशुचिर्नित्यमनर्हः सर्वकर्मसु।
यदन्यत् कुरुते कर्म न तस्य फलभाग्भवेत्॥

इत्यलमतिविस्तरेण

केशवाचार्यः
संयोजक : श्रीवैष्णव आचार्य परिषद्
श्रीलक्ष्मीनारायण मन्दिर एवं जगद्गुरु
योगिराज श्रीकमलनयनाचार्य आश्रम
माइधार, झापा

डा. केशवप्रपन्नाचार्यः
प्रवक्ता : श्रीवैष्णव आचार्य परिषद्
श्रीरामानुज मन्दिर
राम्दी, पाल्पा

श्रीवैष्णव परिषद् नेपाल
केन्द्रीय कार्यसमिति

सम्मति

हामी वैदिक सनातन धर्मावलम्बीहरूको परम्परामा वर्णाश्रम अनुसार सन्ध्यावन्दनको अनिवार्य आवश्यकता श्रुतिस्मृतिपुराणहरूमा विधान गरिएको छ। 'अहरह सन्ध्यामुपासीत' यस वचन अनुसार प्रातः सायं अवश्य नै सन्ध्यावन्दन गर्नु पर्ने हुन्छ, यदि सम्भव भने मध्याह्नमा पनि। देश, काल, परिस्थितिले सम्भव हुन्छ भने विशेष विधिले नै त्रिकाल सन्ध्यावन्दन गर्नु पर्छ भने सम्भव नभएको अवस्थामा लघुविधिले भए पनि गर्नै पर्छ।

'सन्ध्याहीनोऽशुचिर्नित्यमनर्हः सर्वकर्मसु' यस वचन अनुसार सन्ध्यावन्दन नगरेको व्यक्ति अन्य सबै कर्म गर्न अयोग्य हुन्छ।

पहिले पनि अनन्तश्रीविभूषित प्रपन्नजगद्गुरु पराङ्कुशाचार्य (शठकोप यतिराज रामानुज) जीयर स्वामीजीबाट तथा अनन्तश्रीविभूषित जनार्दनाचार्य स्वामीजी, देवघाटधामबाट पनि सन्ध्यावन्दन पुस्तक प्रकाशित भएका थिए। अहिले ती पुस्तकहरू प्रायः उपलब्ध छैनन्। अतः वर्तमानमा श्रीवैष्णव युवा परिषद् नेपाल, काठमाण्डौं उपत्यका समितिले उभयवेदान्तविद्वान् आचार्य, डा. श्रीपुरुषोत्तमाचार्य स्वामीजीका निर्देशन अनुसार शुक्लयजुर्वेदान्तर्गत माध्यन्दिनीय शाखासूत्रानुसारी सन्ध्यावन्दनविधि प्रकाशन गर्दैछ भन्ने सुनेर हर्षानुभूति भएको छ। अत्यावश्यक थियो, शीघ्र प्रकाशनमा आओस्। प्रकाशोन्मुख सन्ध्यावन्दनविधिमा अवश्यमेव आचरणीय श्रीवैष्णवीय परम्पराको अनुकूल विधि रहेको छ। यथासम्भव वर्णाश्रम अनुकूल परिपालन पनि आवश्यक हुन्छ।

श्रीवैष्णवीय परम्पराको लघुसेवक

देवराज आचार्य

देवराजाचार्य

अध्यक्ष : श्रीवैष्णव परिषद् नेपाल

श्रीलक्ष्मीनारायण मन्दिर, धनगढी, कैलाली

श्रीवैष्णव युवा परिषद् नेपाल
केन्द्रीय कार्यसमिति

शुभा सम्मतिः

श्रीवैष्णव युवा परिषद् नेपालसम्बद्ध काठमाण्डौ उपत्यका समितिले सनातनीहरू त्यसमा पनि ब्राह्मण वर्गले अवश्य गर्नै पर्ने कर्म **'सन्ध्यावन्दनविधि'**को पुस्तक परम विद्वान् प्र.ड्. श्रीपुरुषोत्तमाचार्य स्वामीजीको बौद्धिक अनुष्ठानबाट सञ्जित गरी प्रकाशित गर्न लागेको छ भन्ने सुन्न पाउँदा अत्यन्त हर्ष लागेको छ। यो पुस्तिका अवश्य हामी सबैका लागि सन्ध्यावन्दनविधि जान्न र तदनुरूप यसलाई कार्यमा अन्वित गरी आह्निक कृत्य सञ्चालन गर्न खुब खुब लाभदायक हुने कुरा हामीले अनुभव गरेका छौं।

रामायणमा महर्षि विश्वामित्रले साक्षात् वेदवेद्य भगवान् रामजीलाई नै निवेदन गर्दै –

'कौशल्यासुप्रजाराम पूर्वा सन्ध्या प्रवर्तते। उत्तिष्ठ नरशार्दूल कर्तव्यं दैवमाह्निकम्॥'

यस्तो वचनको आज्ञा भएकाले सन्ध्योपासन कति महत्त्वपूर्ण छ भन्ने विदित हुन्छ।

श्रीवैष्णव युवा परिषद् नेपाल काठमाण्डौ उपत्यका समितिले धेरै राम्रा कार्य गर्दै परं वैदिक श्रीवैष्णव परम्पराको पालनार्थ महनीय दायित्व पूरा गरिरहेको देखिन्छ। उपत्यका समितिले अरू पनि धेरै सामाजिक कार्य गरिरहेको छ। हामी केन्द्रीय कार्यसमितिबाट उपत्यका समितिलाई सम्मति प्रदान गर्दै यस्ता श्लाघ्य कर्महरूमा सदैव साथ सहयोग गर्ने कुरामा दृढ छौं। अवश्य यो ग्रन्थ यस्तो सुन्दर आकारमा आउनमा धेरैको मेहनत परेको छ। उपत्यका समितिका सबै साथीहरू यसका लागि अभिनन्दनीय हुनुहुन्छ। हामीले यो शास्त्रोक्त **'सन्ध्यावन्दनविधि'** पाएका छौं। यो कृति जन जनको हातमा पुग्नेछ र हामीलाई कर्तव्य कर्मको बोध गराइराख्ने छ भन्ने विश्वासका साथ सम्मति र सफलताको शुभकामना सगौरव प्रकट गर्दछौं।

॥ जय श्रीमन्नारायण ॥

लक्ष्मणाचार्य
अध्यक्ष

आकाशनीलम् (गोविन्द)
महासचिव

श्रीपते नमस्तुभ्यं नमः

श्रीवैष्णव परिषद् नेपाल

श्रीवैष्णव महिला परिषद् नेपाल

केन्द्रीय कार्यसमिति

फोन नं. ४०५६०७०४२

जि.प्र.का. काठमाण्डौं दर्ता नं. १२/२०४२/०४३

पत्र नं.

मरिवोल कुमारीमार्ग, बागीश्वरी - ४, काठमाण्डौं, फोन नं ०१-४४४२१८४, Email : shree.vp.np@gmail.com

सम्मति

श्रीप्रपन्नजनरक्षादीक्षादीक्षित, अकारणकरुणावरुणालय श्रीमन्नारायण भगवान्को असीम अनुकम्पाले मिलेको यो मानवदेहले श्रियःपति श्रीमन्नारायण प्रभुको सेवा, ध्यान, अनुष्ठान गर्नु स्वरूपानुरूप परमकर्तव्य हो भने सन्ध्योपासन परब्रह्म परमात्माको अनुष्ठान हो । दिनदिनै सन्ध्योपासन गर्नु द्विजातिहरूको स्वरूपानुरूप मुख्य कर्तव्य हो । यही कर्तव्यलाई वहन गर्नका लागि सहज होस् भनेर परम आदरणीय, उभयवेदान्ताचार्य डा. श्रीपुरुषोत्तमाचार्य स्वामीजीले शुक्लयजुर्वेदान्तर्गत माध्यन्दिनीय शाखाध्यायीहरूको सूत्रग्रन्थ पारस्कर गृह्यसूत्रलाई अनुसरण गरी सङ्कलन गरी बक्सेको यस **सन्ध्यावन्दनविधि** पुस्तक श्रीवैष्णव युवा परिषद् नेपाल, काठमाडौं उपत्यका समितिले प्रकाशन गर्न लागेको थाहा पाउँदा अति नै खुसी लागेको छ। यस अपूर्व ग्रन्थको शीघ्रातिशीघ्र प्रकाशन भएर भगवत्प्रपन्नजनहरूमा परमहित गर्नका लागि उहाँहरूको करकरमा पुगोस् भन्दै श्रीवैष्णव युवा परिषद् नेपाल, काठमाडौं उपत्यका समितिलाई यस्तै विविध पुस्तक प्रकाशन गर्दै **'वर्धतामभिवर्धताम्'**मा लागिरहन भगवत्कृपा वर्षिरहोस् सतत् शुभेच्छा।

जय श्रीमन्नारायण !

कौशल्या

कौशल्या दाहाल

अध्यक्ष

श्रीवैष्णव परिषद् नेपाल
श्रीवैष्णव युवा परिषद् नेपाल
काठमाडौं उपत्यका समिति

खरिबोट कुमारीमार्ग, बत्तीसपुतली - ४, काठमाण्डौं, फोन नं. ०१-४४६२१८५, Email : shree.vp.np@gmail.com

प्रकाशकीय

अखिलकोटी ब्रह्माण्डनायक, परब्रह्म, परमात्मा श्रीमन्नारायणका अनुकम्पाले नै हामीले यस लीलाविभूतिमा मानवका रूपमा जन्म लिन पाएका छौं। मानवका रूपमा जन्मलिएका जीवात्माहरूलाई आफ्नो अधिकार र कर्तव्य परब्रह्म, परमात्मा श्रीमन्नारायणले नै वेदरूपी शास्त्रहरूमा निर्धारण गरिदिनु भएको छ। शास्त्रहरूद्वारा नै निर्धारण भएको वैदिक सनातन धर्मावलम्बी द्विजहरूले यज्ञोपवीत संस्कार पश्चात् अनिवार्य गर्नै पर्ने एउटा कार्य 'सन्ध्यावन्दन' हो।

प्रस्तुत 'सन्ध्यावन्दनविधि' शुक्लयजुर्वेदान्तर्गत माध्यन्दिनीय शाखाध्यायीहरूको सूत्रग्रन्थ पारस्कर गृह्यसूत्रमा निर्देश गरिएको विधानलाई अनुसरण गरेर तयार पारिएको छ। यसले पुस्तकाकार ग्रहण गरे पश्चात् शुक्लयजुर्वेदान्तर्गत माध्यन्दिनीय शाखाध्यायी सम्पूर्ण द्विजातिलाई ठूलो उपकार हुनेछ भन्ने हामीले विश्वास लिएका छौं। युवाहरूले आफ्नो नित्यकर्मलाई कसरी विधिपूर्वक सरल तरिकाले गर्न सकिन्छ भनेर यस समितिले श्रीवैष्णव आचार्य परिषद् नेपालका केन्द्रीय सदस्य तथा श्रीवेङ्कटेश मन्दिर देवस्थान, बत्तीसपुतली, काठमाडौंका उत्तराधिकारी, प्राच्यवाङ्मयका मर्मज्ञ विद्वान्, डा. श्रीपुरुषोत्तमाचार्य स्वामीज्यूको मुख्य प्रशिक्षकत्वमा दुई चरण श्रीवैष्णव नित्यकर्म प्रशिक्षण शिविर सञ्चालन गरेको थियो। त्यसक्रममा श्रीस्वामीजीले सन्ध्यावन्दन नै द्विजातिले गर्नु पर्ने अनिवार्य नित्यकर्म हो र त्यो नगरी अरू कुनै पनि कर्म गर्ने अधिकार नहुने भन्ने कुरा प्रशिक्षित गर्नु भएको थियो। श्रीस्वामीजीद्वारा प्रशिक्षण गरिएका विषयलाई पुस्तकाकार दिएर प्रकाशन गर्न सके सबैलाई उपकार हुन्छ भन्ने विचार गरी यो **सन्ध्यावन्दनविधि** पुस्तक तयार गरिएको छ। विभिन्न समयमा विभिन्न संस्थामार्फत्

विभिन्न आचार्यहरूद्वारा सन्ध्यावन्दनका पुस्तकहरू पहिले पनि प्रकाशन भएका तर वर्तमानमा तिनीहरू अनुपलब्ध रहेकाले त्यस अभावलाई पूर्ति गर्न पनि प्रकाशनमा ल्याइएको यो पुस्तक नेपालभरका श्रीवैष्णवजनहरूका हातहातमा पुऱ्याउने हाम्रो ध्येय रहेको छ। **'श्रीरामानुजार्यदिव्याज्ञा वर्धतामभिवर्धताम्'**को मूल मर्म अनुसार नै श्रीवैष्णव युवा परिषद् नेपाल, काठमाडौं उपत्यका समितिले यो पुस्तक प्रकाशन गरी श्रीसम्प्रदाय मार्गमा एउटा इँटा थप्ने प्रयास गरेको छ।

यो पुस्तकको आधिकारिकता पुष्टि हुने गरी भूमिका सहित सम्पूर्ण सन्ध्यावन्दनविधि तयार गर्नुहुने डा. श्रीपुरुषोत्तमाचार्य स्वामीज्यूलाई हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौं। पुस्तकलाई सरल भाषामा सम्पादन गरेर उपकार गर्नुहुने श्रीवैष्णव परिषद् नेपालका निवर्तमान महासचिव, नेपालसंस्कृत विश्वविद्यालय, वाल्मीकि विद्यापीठका उपप्राध्यापक श्रीसुदर्शन नेपालज्यूलाई हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछौं। पुस्तकमा विधिनिर्देश गरेका कुराहरूलाई बुझ्ने गरी रेखाचित्र बनाउनु हुने कुशल चित्रकार श्रीघनश्याम गुरागाईं एवम् स्वयम्भु रिजाल तथा पुस्तक सेटिङ गरी यसलाई सुन्दर स्वरूप प्रदान गर्नु हुने डिजाइनर श्रीजगदीश बाँस्कोटाज्यूलाई पनि हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं। श्रीस्वामीजीसँग सम्पर्कमा रही प्राप्त पाण्डुलिपिलाई टङ्कण गरी तयार गर्नुहुने यस समितिका सचिव भुवन चालिसेज्यूलाई पनि हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं।

अन्त्यमा, पुस्तक प्रकाशनका क्रममा सम्मति, शुभकामना तथा मंगलाशासन प्रदान गर्नुहुने श्रीवैष्णव आचार्य परिषद् नेपाल, श्रीवैष्णव परिषद् नेपाल, श्रीवैष्णव युवा परिषद् नेपाल तथा श्रीवैष्णव महिला परिषद् नेपालका केन्द्रीय अध्यक्ष तथा महासचिवज्यूहरू, आर्थिक सहयोग गर्नुहुने महानुभावहरू तथा प्रत्यक्ष र परोक्ष ढंगले विभिन्न प्रकारका सहयोग गर्नुहुने सम्पूर्ण महानुभावहरू प्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौं।

बद्रीप्रसाद अधिकारी

अध्यक्ष एवम्

श्रीवैष्णव युवा परिषद् नेपाल, काठमाडौं उपत्यका समिति परिवार

भूमिका

श्रीमते रामानुजाय नमः

विप्रो वृक्षस्तस्य मूलं च सन्ध्या
वेदः शाखा धर्मकर्माणि पत्रम्।
तस्मान्मूलं यत्नतो रक्षणीयं
छिन्ने मूले नैव शाखा न पत्रम्।

चाणक्यको यस वचन अनुसार द्विजातिको स्वरूपको आधार नै सन्ध्योपासना हो। जसरी हाँगाबिँगा, पातहरू मिलाएर वृक्षको स्वरूप बन्छ र त्यो स्वरूप जरोका बलले टिकेको हुन्छ त्यसरी नै वेदाध्ययन र धर्मकर्मको अनुष्ठानले ब्राह्मणको स्वरूप बन्दछ, जुन स्वरूप सन्ध्योपासनमा नै टिकेको हुन्छ। सन्ध्योपासना रहेन भने वेदाध्ययन र धर्मानुष्ठान पनि निष्फल रहने भएकाले ब्राह्मणको स्वरूप नै मासिन्छ।

किञ्च, हामी सबै आफूलाई वैदिक सनातन धर्मावलम्बी भन्दछौं तर हामीले वर्तमान समयमा गर्ने धेरै धार्मिक क्रियाहरू पौराणिक, तान्त्रिक अथवा मनमौजीका छन् साक्षात् वेदविहित भने कुनै छैनन् (कमै मात्र छन्)। वेदविहित श्रौतकर्महरू मध्ये अग्न्याधान अग्निहोत्र-दर्शपूर्णमासेष्टि आदिको त नाम जान्ने पनि विरलै छन्। यस अवस्थामा सामान्य ब्राह्मणहरूद्वारा गर्न सकिने र गरिनै पर्ने एउटै श्रौत कर्म रहन्छ सन्ध्योपासना। केवल सन्ध्योपासना मात्रैले हाम्रो वेदसँगको साक्षात् सम्बन्धलाई जीवित राखेको छ। त्यो पनि नहुनु हो भने हामीले आफूलाई वैदिक भन्नु छल मात्रै हुन्छ। सन्ध्याहीन ब्राह्मणले

गरेका र गराएका समस्त अनुष्ठानहरू अर्थहीन मात्र नभई अनर्थकारी हुन्छन् भन्ने तथ्यमा अनेक शास्त्रीय प्रमाणहरू छन्। अतः सन्ध्योपासना समस्त वैदिक सनातन धर्मावलम्बीहरूका निमित्त र विशेष गरी ब्राह्मणहरूका निमित्त अनिवार्य हो।

किञ्च, यहाँ प्रकाशित सन्ध्योपासनाविधि श्रौत नित्य कर्म हो, न कि फलविशेषका निमित्त गरिने पुराण-तन्त्र आदिद्वारा विहित काम्य कर्म। यस विशुद्ध श्रौत नित्य कर्मको अनुष्ठानमा काम्य कर्मविधायक शास्त्रविधि अनुसरण गरी शास्त्र-साङ्कर्य ल्याउनु अनुचित हुन्छ। अतः भगवदाज्ञा पालन कैङ्कर्य स्वरूप यस नित्य कर्ममा काम्य कर्मोपयोगी अनुष्ठान थपी दिँदा नित्य कर्मको स्वरूप बिग्रिएर कैङ्कर्यहानि हुने हुँदा शुक्लयजुर्वेदी शिष्टहरूद्वारा एकवाक्यतया अनुष्ठित सूत्रानुसारी मार्गको अवलम्बन गरेर यो पुस्तक प्रकाशित हुँदैछ।

राजस्थान, गुजरात, पञ्जाब, उत्तरप्रदेश र बिहारमा गीताप्रेस, गोरखपुरमा छापिएको पद्धतिलाई नै महत्त्व दिइएको पाइन्छ। गीताप्रेसको पद्धति सर्वजनग्राह्य होस् भनी मुद्रित भएकोले त्यसमा केवल पारस्कर गृह्यसूत्रानुसारिता छैन। शुक्लयजुर्वेदका पारम्परिक अध्येताहरू भारतको तमिलनाडु, आन्ध्रप्रदेश र महाराष्ट्रमा छन्। त्यहाँका शिष्टजनद्वारा पारस्कर गृह्यसूत्रको अनुसरण गरी गरिने सन्ध्योपासनाको विधानलाई हेरेर सबै शिष्ट परम्परामा परिगृहीत अनुष्ठानहरूलाई मात्र यहाँ समेटिएको छ। गायत्री शापविमोचन, चौबीस मुद्रा, आठ मुद्रा प्रदर्शन आदि तान्त्रिक, पौराणिक क्रियाहरूको शिष्ट सम्प्रदायको अनुष्ठान प्रक्रियामा आदर नभएकोले साथै पारस्कर गृह्यसूत्रमा विधान नभएकोले यहाँ ती अनुष्ठानहरूलाई छोडिएको छ।

यज्ञोपवीत धारण नगरेका वैदिक सनातन धर्मावलम्बीहरूले

सूर्यनारायणलाई नमस्कार गरी जलाञ्जलि समर्पण गर्नाले नै सन्ध्योपासना पूर्ण हुन्छ भने यज्ञोपवीत धारण गरेकाहरूले विशिष्ट प्रयोगको अनुसरण गरी सन्ध्योपासनाको विधि गर्नु पर्दछ । नेपालमा हामी सबै नै शुक्लयजुर्वेदको माध्यन्दिनशाखाध्यायी भएकाले हामीले अनुसरण गर्ने विधिक्रम पारस्कर गृह्यसूत्रमा निर्देशित भए अनुसार हुनु पर्दछ । वर्तमानमा प्रायः गीताप्रेस, गोरखपुरबाट मुद्रित पद्धति अनुसार सर्वत्र सन्ध्या प्रयोग चलाइएको देखिन्छ । नहुनुभन्दा त्यसैअनुसार गरिनु श्रेयस्कर भए पनि सम्भव भएकाले स्वसूत्रानुसार कर्मविधिलाई प्रयोगमा ल्याउनु नै उचित भएकाले प्रस्तुत पुस्तक मुद्रित गरिँदै छ । **महाजनो येन गतः पन्थाः, उपदेक्ष्यन्ति ते ज्ञानम्, गुरुमेवाभिगच्छेत्, आचार्यवान् पुरुषो वेद** इत्यादि परसहस्र प्रमाणहरूद्वारा गुरुमुखद्वारा शिष्टपरम्परा प्राप्त आचार नै प्रामाणिक हुने भएको हुँदा पारस्कर गृह्यसूत्र मात्रैको आश्रय लिई, आफ्ना बुद्धिले अनुष्ठान क्रमको निर्णय नगरी, सम्भव भएअनुसार शिष्टपरम्पराप्राप्त पारस्कर गृह्यसूत्रानुसारी प्रक्रियालाई यहाँ अपनाइएको छ।

डा. पुरुषोत्तमाचार्य (उमेश नेपाल)
श्रीवेङ्कटेश मन्दिर (देवस्थान)
बत्तीसपुतली, गौशाला, काठमाडौं

अथ सन्ध्यावन्दनविधिः

सन्ध्यावन्दन गर्नका लागि जलपात्रमा शुद्ध जल, पञ्चपात्र, आचमनी, उपपात्र (एउटा छुट्टै पात्र) आदि सामग्री तयार गरी पवित्र आसन ओछ्याई सुखासनमा अथवा कुक्कुटासनमा पूर्वाभिमुख भएर बस्ने। त्यसपछि आफ्नो शरीर तथा सन्ध्यावन्दन स्थललाई तलको मन्त्रोच्चारण गर्दै सेचन गरेर शुद्ध गर्ने –

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थाङ्गतोऽपि वा।
यः स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः॥
ॐ पुण्डरीकाक्षः पुनातु (३ पटक)

त्यसपछि सङ्कल्पमुद्रा बनाई (बायाँ हातलाई दाहिने हातले छोपेर दायाँ घुँडामाथि हात राखी) अथवा हातमा जल लिएर निम्न वाक्य उच्चारण गर्दै सङ्कल्प गर्ने –

सङ्कल्पमुद्रा

ॐ अद्य सकलगुणविशेषणविशिष्टायाम् अस्यां शुभतिथौ भगवद्–भागवत–आचार्याज्ञया तत्कैङ्कर्यरूपेण प्रातः (माध्याह्निक / सायं) सन्ध्याम् उपासिष्ये।

आचमनम् (जलको पानसहित कपोलादि स्पर्श आचमन विधिभित्रै पर्छन्)

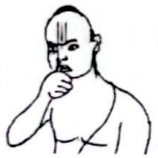
ॐ केशवाय नमः
ॐ नारायणाय नमः
ॐ माधवाय नमः

(दायाँ हातमा जल लिएर ३ पटक आचमन गर्ने)

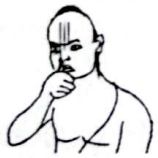
ॐ गोविन्दाय नमः = करशुद्धिः
(आचमन गरेको हात धुने)

ॐ विष्णवे नमः = दक्षिणाङ्गुष्ठाग्रेण ओष्ठमार्जनम्
(दायाँ हातको बुढी औँलोको टुप्पोले ओठ पुछ्ने)

ॐ मधुसूदनाय नमः = दक्षिणाङ्गुष्ठाग्रेण ओष्ठमार्जनम्
(दायाँ हातको बुढी औँलोको टुप्पोले ओठ पुछ्ने)



ॐ त्रिविक्रमाय नमः = दक्षिणाङ्गुष्ठमूलेन ओष्ठमार्जनम्
(दायाँ हातको बुढी औँलोको फेदले ओठ पुछ्ने)



ॐ वामनाय नमः = दक्षिणाङ्गुष्ठमूलेन ओष्ठमार्जनम्
(दायाँ हातको बुढी औँलोको फेदले ओठ पुछ्ने)

ॐ श्रीधराय नमः = दक्षिणहस्तशुद्धिः
(दायाँ हात धुने)

ॐ ऋषीकेशाय नमः = वामहस्तशुद्धिः
(बायाँ हात धुने)

ॐ पद्मनाभाय नमः = पादप्रोक्षणम्
(पाउमा प्रोक्षण गर्ने)

ॐ दामोदराय नमः = शिरः प्रोक्षणम्
(शिरमा प्रोक्षण गर्ने)

ॐ वासुदेवाय नमः = मध्यमानामिकाभ्यां मुखस्पर्शः
(दायाँ हातको माझी र साहिँली औँलोले मुखमा स्पर्श गर्ने)

ॐ सङ्कर्षणाय नमः = अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां दक्षिणनासिकान्तस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र चोरी औँलोले नाकको दायाँतर्फ स्पर्श गर्ने)

ॐ प्रद्युम्नाय नमः = अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां वामनासिकान्तस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र चोरी औँलोले नाकको बायाँतर्फ स्पर्श गर्ने)

ॐ अनिरुद्धाय नमः = अङ्गुष्ठमध्यमाभ्यां दक्षिणचक्षुःस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र माझी औँलोले दायाँ आँखामा स्पर्श गर्ने)

ॐ पुरुषोत्तमाय नमः = अङ्गुष्ठमध्यमाभ्यां वामचक्षुःस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र माझी औँलोले बायाँ आँखामा स्पर्श गर्ने)

ॐ अधोक्षजाय नमः = अङ्गुष्ठानामिकाभ्यां दक्षिणकर्णस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र साहिँली औँलोले दायाँ कानमा स्पर्श गर्ने)

ॐ नारसिंहाय नमः = अङ्गुष्ठानामिकाभ्यां वामकर्णस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र साहिँली औँलोले बायाँ कानमा स्पर्श गर्ने)

ॐ अच्युताय नमः = अङ्गुष्ठकनिष्ठिकाभ्यां नाभिस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र कान्छी औंलोले नाभिमा स्पर्श गर्ने)

ॐ जनार्दनाय नमः = दक्षिणहस्तेन हृदयस्पर्शः
(दायाँ हातले हृदयमा स्पर्श गर्ने)

ॐ उपेन्द्राय नमः = सर्वाङ्गुलीभिः शिरःस्पर्शः
(दायाँ हातका सबै औंलाहरूले शिरमा स्पर्श गर्ने)

ॐ हरये नमः = सर्वाङ्गुलीभिः दक्षिणस्कन्धस्पर्शः
(दायाँ हातका सबै औंलाहरूले दायाँ कुममा स्पर्श गर्ने)

ॐ श्रीकृष्णाय नमः = सर्वाङ्गुलीभिः वामस्कन्धस्पर्शः
(दायाँ हातका सबै औंलाहरूले बायाँ कुममा स्पर्श गर्ने)

(विशेष : आचमन दुई पटक गर्नुपर्छ।)

प्रोक्षणम् (जल छर्कने)

दायाँ हातमा जल लिएर तलको वाक्य उच्चारण गर्दै विनियोग गर्ने -

ॐ आपोहिष्ठेति त्र्यृचस्य सिन्धुद्वीप ऋषिः, गायत्रीच्छन्दः आपो देवता मार्जने विनियोगः।

विनियोगको जललाई भुईंमा छोडेर उपपात्रमा जल लिएर तलको मन्त्रोच्चारण गर्दै दायाँ हातले शिरमा सेचन गर्ने -

ॐ आपोहिष्ठा मयोभुवः।
ता न उर्जे दधातन। महेरणाय चक्षसे।
यो वः शिवतमो रसस्तस्य भाजयतेह नः।
उशतीरिव मातरः। तस्माऽअरङ्गमाम वः।

तलको मन्त्रले पाउमा सेचन गर्ने

यस्य क्षयाय जिन्वथ।

तलको मन्त्रले फेरि शिरमा सेचन गर्ने

आपो जनयथा च नः॥

मन्त्र-आचमनम् (मन्त्रसहित आचमन गर्ने)

दायाँ हातमा जल लिएर तलको वाक्य उच्चारण गर्दै विनियोग गर्ने -

ॐ सूर्यश्च मेति नारायण ऋषिः प्रकृतिश्छन्दः सूर्यमन्युमन्युपतयो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः।

विनियोगको जललाई भुईंमा छोडेर दायाँ हातमा जल लिने र तलको मन्त्रोच्चारण गरेर आचमन (जलपान) गर्ने -

ॐ सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यद्रात्र्या पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना रात्रिस्तदवलुम्पतु। यत्किञ्च दुरितं मयि इदमहं माममृतयोनौ। सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा॥

(माध्याह्निक सन्ध्यावन्दन गर्दा तलको मन्त्रले मन्त्र–आचमन गर्ने)

आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु माम्।
पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिः ब्रह्मपूता पुनातु माम्।
यदुच्छिष्टमभोज्यं यद्वा दुश्चरितं मम।
सर्वं पुनन्तु मामापोऽसतां च प्रतिग्रहꣳस्वाहा॥

(सायं सन्ध्यावन्दन गर्दा तलको मन्त्रले मन्त्र–आचमन गर्ने)

अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यदह्ना पापमकार्षम्। मनसा वाचा हस्ताभ्याम्। पद्भ्यामुदरेण शिश्ना। अहस्तदवलुम्पतु। यत्किञ्च दुरितं मयि। इदमहं माममृतयोनौ। सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा॥

पुनः प्रोक्षणम्

उपपात्रमा जल लिएर तलको मन्त्रोच्चारण गर्दै दायाँ हातले शिरमा सेचन गर्ने –

ॐ आपोहिष्ठा मयो भुवः। ता न उर्जे दधातन। महेरणाय चक्षसे। यो वः शिवतमो रसस्तस्य भाजयतेह नः। उशतीरिव मातरः। तस्माऽअरङ्गमाम वः।

तलको मन्त्रले पाउमा सेचन गर्ने –

यस्य क्षयाय जिन्वथ।

तलको मन्त्रले फेरि शिरमा सेचन गर्ने –

आपो जनयथा च नः॥

शिरःप्रोक्षणम्

दायाँ हातमा जल लिएर विनियोग गर्ने –

ॐ द्रुपदादिवेत्यस्य अश्विसरस्वतीन्द्रा ऋषयः, अनुष्टुप् छन्दः, आपो देवता शिरःसेचने विनियोगः।

विनियोगको जललाई भुईंमा छोडेर बायाँ हातमा जल लिई दायाँ हातले छोपेर तलको मन्त्रोच्चारण गरी त्यस जलले आफूलाई सेचन गर्ने –

ॐद्रुपदादिव मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मलादिव।
पूतं पवित्रेणेवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः॥

अघमर्षणम्

दायाँ हातमा जल लिएर तलको वाक्य उच्चारण गर्दै विनियोग गर्ने –

ॐ ऋतञ्चेति मन्त्रस्य माधुच्छन्दसोऽघमर्षण ऋषिः,
अनुष्टुप्छन्दः, भाववृत्तं दैवतम् अघमर्षणे विनियोगः।

विनियोगको जललाई भुईंमा छोडेर दायाँ हातमा जल लिई नाकको दायाँ प्वालको छेउमा राखेर तलको मन्त्रोच्चारण गरीसकेर बायाँ काँधमाथिबाट पछाडिपट्टि फ्याँक्ने –

ॐ ऋतञ्च सत्यञ्चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत । ततो रात्र्यजायत । ततः समुद्रोऽअर्णवः । समुद्रादर्णवादधिसंवत्सरोऽअजायत । अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी । सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत् । दिवञ्च पृथिवीञ्चान्तरिक्षमथो स्वः ॥

आचमनम्

ॐ केशवाय नमः = आचमनम्
(दायाँ हातमा जल लिएर आचमन गर्ने)

ॐ नारायणाय नमः = आचमनम्
(दायाँ हातमा जल लिएर आचमन गर्ने)

ॐ माधवाय नमः = आचमनम्
(दायाँ हातमा जल लिएर आचमन गर्ने)

ॐ गोविन्दाय नमः = करशुद्धिः
(आचमन गरेको हात धुने)

ॐ विष्णवे नमः = दक्षिणाङ्गुष्ठाग्रेण ओष्ठमार्जनम्
(दायाँ हातको बुढी औँलोको टुप्पोले ओठ पुछ्ने)

ॐ मधुसूदनाय नमः = दक्षिणाङ्गुष्ठाग्रेण ओष्ठमार्जनम्
(दायाँ हातको बुढी औँलोको टुप्पोले ओठ पुछ्ने)

ॐ त्रिविक्रमाय नमः = दक्षिणाङ्गुष्ठमूलेन ओष्ठमार्जनम्
(दायाँ हातको बुढी औँलोको फेदले ओठ पुछ्ने)

ॐ वामनाय नमः = दक्षिणाङ्गुष्ठमूलेन ओष्ठमार्जनम्
(दायाँ हातको बुढी औँलोको फेदले ओठ पुछ्ने)

ॐ श्रीधराय नमः = दक्षिणहस्तशुद्धिः
(दायाँ हात धुने)

ॐ ऋषीकेशाय नमः = वामहस्तशुद्धिः
(बायाँ हात धुने)

ॐ पद्मनाभाय नमः = पादप्रोक्षणम्
(पाउमा प्रोक्षण गर्ने)

ॐ दामोदराय नमः = शिरः प्रोक्षणम्
(शिरमा प्रोक्षण गर्ने)

ॐ वासुदेवाय नमः = मध्यमानामिकाभ्यां मुखस्पर्शः
(दायाँ हातको माझी र साहिँली औँलोले मुखमा स्पर्श गर्ने)

ॐ सङ्कर्षणाय नमः = अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां दक्षिणनासिकान्तस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र चोरी औँलोले नाकको दायाँतर्फ स्पर्श गर्ने)

ॐ प्रद्युम्नाय नमः = अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां वामनासिकान्तस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र चोरी औँलोले नाकको बायाँतर्फ स्पर्श गर्ने)

ॐ अनिरुद्धाय नमः = अङ्गुष्ठमध्यमाभ्यां दक्षिणचक्षुःस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र माझी औँलोले दायाँ आँखामा स्पर्श गर्ने)

ॐ पुरुषोत्तमाय नमः = अङ्गुष्ठमध्यमाभ्यां वामचक्षुःस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र माझी औँलोले बायाँ आँखामा स्पर्श गर्ने)

ॐ अधोक्षजाय नमः = अङ्गुष्ठानामिकाभ्यां दक्षिणकर्णस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र साहिँली औँलोले दायाँ कानमा स्पर्श गर्ने)

ॐ नारसिंहाय नमः =अङ्गुष्ठानामिकाभ्यां वामकर्णस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र साहिँली औँलोले बायाँ कानमा स्पर्श गर्ने)

ॐ अच्युताय नमः = अङ्गुष्ठकनिष्ठिकाभ्यां नाभिस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र कान्छी औँलोले नाभिमा स्पर्श गर्ने)

ॐ जनार्दनाय नमः = दक्षिणहस्तेन हृदयस्पर्शः
(दायाँ हातले हृदयमा स्पर्श गर्ने)

ॐ उपेन्द्राय नमः = सर्वाङ्गुलीभिः शिरःस्पर्शः

(दायाँ हातका सबै औंलाहरूले शिरमा स्पर्श गर्ने)

ॐ हरये नमः = सर्वाङ्गुलीभिः दक्षिणस्कन्धस्पर्शः

(दायाँ हातका सबै औंलाहरूले दायाँ कुममा स्पर्श गर्ने)

ॐ श्रीकृष्णाय नमः = सर्वाङ्गुलीभिः वामस्कन्धस्पर्शः

(दायाँ हातका सबै औंलाहरूले बायाँ कुममा स्पर्श गर्ने)

(विशेष : आचमन दुई पटक गर्नुपर्छ।)

जलावर्तनम्

दायाँ हातमा जल लिएर तलको वाक्य उच्चारण गर्दै विनियोग गर्ने -

ॐ सुमित्रिया न इत्यस्य वरुण ऋषिः त्रिष्टुप् छन्दः सोमो देवता आवर्तने विनियोगः।

विनियोगको जललाई भुईंमा छोडेर दायाँ हातमा जल लिएर तलको मन्त्र उच्चारण गर्दै हात घुमाउने र मन्त्रोच्चारण सकिएपछि हात घोप्टो पारेर त्यस जललाई भुईंमा छोड्ने -

ॐ सुमित्रिया न आप ओषधयः सन्तु, दुर्मित्रियास्तस्मै सन्तु योऽस्मान् द्वेष्टि यञ्च वयं द्विष्मः॥

पुनः प्रोक्षणम्

उपपात्रमा जल राखेर त्यस उपपात्रलाई बायाँ हातमा राखेर तलको मन्त्र उच्चारण गर्दै दायाँ हातले उपपात्रको जलले आफूलाई सेचन गर्ने -

ॐ इदमापः प्रवहतः अवद्यं च मृतं च यत्। यच्चाभिदुद्रोहान्यच्च शेपेऽभिरुणम्। आपो मा तस्मादेनसः पवमानश्च मुञ्चतु॥

आचमनम्

ॐ केशवाय नमः = आचमनम्

(दायाँ हातमा जल लिएर आचमन गर्ने)

ॐ नारायणाय नमः = आचमनम्

(दायाँ हातमा जल लिएर आचमन गर्ने)

ॐ माधवाय नमः = आचमनम्

(दायाँ हातमा जल लिएर आचमन गर्ने)

ॐ गोविन्दाय नमः = करशुद्धिः

(आचमन गरेको हात धुने)

ॐ विष्णवे नमः = दक्षिणाङ्गुष्ठाग्रेण ओष्ठमार्जनम्

(दायाँ हातको बुढी औंलोको टुप्पोले ओठ पुछ्ने)

ॐ मधुसूदनाय नमः = दक्षिणाङ्गुष्ठाग्रेण ओष्ठमार्जनम्

(दायाँ हातको बुढी औंलोको टुप्पोले ओठ पुछ्ने)

ॐ त्रिविक्रमाय नमः = दक्षिणाङ्गुष्ठमूलेन ओष्ठमार्जनम्

(दायाँ हातको बुढी औंलोको फेदले ओठ पुछ्ने)

ॐ जनार्दनाय नमः = दक्षिणहस्तेन हृदयस्पर्शः
(दायाँ हातले हृदयमा स्पर्श गर्ने)

ॐ उपेन्द्राय नमः = सर्वाङ्गुलीभिः शिरःस्पर्शः
(दायाँ हातका सबै औंलाहरूले शिरमा स्पर्श गर्ने)

ॐ हरये नमः = सर्वाङ्गुलीभिः दक्षिणस्कन्धस्पर्शः
(दायाँ हातका सबै औंलाहरूले दायाँ कुममा स्पर्श गर्ने)

ॐ श्रीकृष्णाय नमः = सर्वाङ्गुलीभिः वामस्कन्धस्पर्शः
(दायाँ हातका सबै औंलाहरूले बायाँ कुममा स्पर्श गर्ने)

(विशेष : आचमन दुई पटक गर्नुपर्छ।)

सूर्यार्घ्यः

उभिएर सूर्यतर्फ फर्किएर बायाँ हातमा जलपात्र लिई जलपात्रबाट अञ्जुलिमा जल झारेर अञ्जुलिद्वारा, **गायत्रीमन्त्र** उच्चारण गर्दै श्रीसूर्य नारायणलाई अर्घ्य दिने। सूर्यार्घ्य तीन पटक दिनुपर्छ।

प्राणायामः

प्राणायाममा पूरक, कुम्भक र रेचक तीन प्रकारका विधि हुन्छन्। तीनै प्रकारका विधि गरेपछि मात्र एक प्राणायाम पूरा हुन्छ।

नाकको एउटा प्वाल बन्द गरेर अर्को प्वालबाट वायु तानेर शरीरभित्र भर्नुलाई **पूरक** भनिन्छ। शरीरमा वायु भरेर नाकको दुबै प्वाललाई बन्द गरेर राख्नुलाई **कुम्भक** भनिन्छ। वायु तानेको प्वाललाई बन्द गरेर अर्को प्वालबाट वायु छोड्नुलाई **रेचक** भनिन्छ।

ॐ वामनाय नमः = दक्षिणाङ्गुष्ठमूलेन ओष्ठमार्जनम्
(दायाँ हातको बुढी औंलोको फेदले ओठ पुछ्ने)

ॐ श्रीधराय नमः = दक्षिणहस्तशुद्धिः
(दायाँ हात धुने)

ॐ ऋषीकेशाय नमः = वामहस्तशुद्धिः
(बायाँ हात धुने)

ॐ पद्मनाभाय नमः = पादप्रोक्षणम्
(पाउमा प्रोक्षण गर्ने)

ॐ दामोदराय नमः = शिरः प्रोक्षणम्
(शिरमा प्रोक्षण गर्ने)

ॐ वासुदेवाय नमः = मध्यमानामिकाभ्यां मुखस्पर्शः
(दायाँ हातको माझी र साहिँली औंलोले मुखमा स्पर्श गर्ने)

ॐ सङ्कर्षणाय नमः = अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां दक्षिणनासिकान्तस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र चोरी औंलोले नाकको दायाँतर्फ स्पर्श गर्ने)

ॐ प्रद्युम्नाय नमः = अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां वामनासिकान्तस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र चोरी औंलोले नाकको बायाँतर्फ स्पर्श गर्ने)

ॐ अनिरुद्धाय नमः = अङ्गुष्ठमध्यमाभ्यां दक्षिणचक्षुःस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र माझी औंलोले दायाँ आँखामा स्पर्श गर्ने)

ॐ पुरुषोत्तमाय नमः = अङ्गुष्ठमध्यमाभ्यां वामचक्षुःस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र माझी औंलोले बायाँ आँखामा स्पर्श गर्ने)

ॐ अधोक्षजाय नमः = अङ्गुष्ठानामिकाभ्यां दक्षिणकर्णस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र साहिँली औंलोले दायाँ कानमा स्पर्श गर्ने)

ॐ नारसिंहाय नमः =अङ्गुष्ठानामिकाभ्यां वामकर्णस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र साहिँली औंलोले बायाँ कानमा स्पर्श गर्ने)

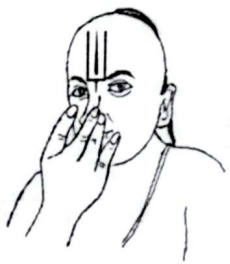
ॐ अच्युताय नमः = अङ्गुष्ठकनिष्ठिकाभ्यां नाभिस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र कान्छी औंलोले नाभिमा स्पर्श गर्ने)

(प्राणायाम तीनपटक गर्नुपर्छ।)

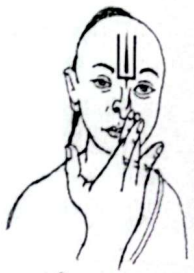
पहिलो पटकको प्राणायाममा नाकको दायाँ प्वाललाई बन्द गरेर बायाँ प्वालबाट पूरक गर्नुपर्छ र बायाँ प्वाललाई बन्द गरेर दायाँ प्वालबाट रेचक गर्नुपर्छ।

दोस्रो पटकको प्राणायाममा नाकको बायाँ प्वाललाई बन्द गरेर दायाँ प्वालबाट पूरक गर्नुपर्छ र दायाँ प्वाललाई बन्द गरेर बायाँ प्वालबाट रेचक गर्नुपर्छ। तेस्रो पटकको प्राणायाम पहिलो पटकको जस्तै गर्नुपर्छ।

पूरक



कुम्भक



रेचक

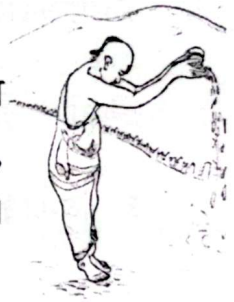
तलको मन्त्र पूरै जप्दै पूरक गर्ने, पुनः सोही मन्त्र पूरै जप्दै कुम्भक गर्ने र पुनः सोही मन्त्र पूरै जप्दै रेचक गर्ने –

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम्। ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात्। ॐ आपोज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम्॥

प्रायश्चित्तार्घ्यदानम्

सङ्कल्प मुद्रा बनाई अथवा हातमा जल लिएर सङ्कल्प गर्ने –

ॐ अद्य पूर्वोक्तसङ्कल्पानुसारेण सकलगुणविशेषणविशिष्टायाम् अस्यां शुभतिथौ भगवद्भागवत–आचार्याज्ञया तत्कैङ्कर्यरुपेण कालातीत–दोषप्रायश्चित्तार्घ्यमहं करिष्ये।



उभिएर सूर्यतर्फ फर्किएर बायाँ हातमा जलपात्र लिई जलपात्रबाट अञ्जुलिमा जल झारेर अञ्जुलिद्वारा, गायत्रीमन्त्र उच्चारण गर्दै श्रीसूर्य नारायणलाई अर्घ्य दिने। सूर्यार्घ्य तीन पटक दिनुपर्छ।

सन्ध्यावन्दनम्

सूर्यतर्फ फर्किएर उभिएर दायाँ हातमा जल लिएर आफ्नो शिरमाथिबाट चारैतिर जल छर्कँदै आत्मप्रदक्षिणा गर्दै तलको वाक्य उच्चारण गर्ने –

असावादित्यो ब्रह्म।

त्यसपछि दुबै हात जोडेर तलका वाक्यहरू उच्चारण गर्ने–

उत्तिष्ठ देवि। गन्तव्यं पुनरागमनाय च। प्रसीद देवि। गन्तव्यं प्रविश्य हृदयं मम। (दायाँ हातले आफ्नो हृदयलाई छोएर हस्त प्रक्षालन गर्ने)

आचमनम्

ॐ केशवाय नमः = आचमनम्
(दायाँ हातमा जल लिएर आचमन गर्ने)

ॐ नारायणाय नमः = आचमनम्
(दायाँ हातमा जल लिएर आचमन गर्ने)

ॐ माधवाय नमः = आचमनम्
(दायाँ हातमा जल लिएर आचमन गर्ने)

ॐ गोविन्दाय नमः = करशुद्धिः
(आचमन गरेको हात धुने)

ॐ विष्णवे नमः = दक्षिणाङ्गुष्ठाग्रेण ओष्ठमार्जनम्
(दायाँ हातको बुढी औँलोको टुप्पोले ओठ पुछ्ने)

ॐ मधुसूदनाय नमः = दक्षिणाङ्गुष्ठाग्रेण ओष्ठमार्जनम्
(दायाँ हातको बुढी औँलोको टुप्पोले ओठ पुछ्ने)

ॐ त्रिविक्रमाय नमः = दक्षिणाङ्गुष्ठमूलेन ओष्ठमार्जनम्
(दायाँ हातको बुढी औँलोको फेदले ओठ पुछ्ने)

ॐ वामनाय नमः = दक्षिणाङ्गुष्ठमूलेन ओष्ठमार्जनम्
(दायाँ हातको बुढी औँलोको फेदले ओठ पुछ्ने)

ॐ श्रीधराय नमः = दक्षिणहस्तशुद्धिः
(दायाँ हात धुने)

ॐ ऋषीकेशाय नमः = वामहस्तशुद्धिः
(बायाँ हात धुने)

ॐ पद्मनाभाय नमः = पादप्रोक्षणम्
(पाउमा प्रोक्षण गर्ने)

ॐ दामोदराय नमः = शिरः प्रोक्षणम्
(शिरमा प्रोक्षण गर्ने)

ॐ वासुदेवाय नमः = मध्यमानामिकाभ्यां मुखस्पर्शः
(दायाँ हातको माझी र साहिँली औँलोले मुखमा स्पर्श गर्ने)

ॐ सङ्कर्षणाय नमः = अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां दक्षिणनासिकान्तस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र चोरी औँलोले नाकको दायाँतर्फ स्पर्श गर्ने)

ॐ प्रद्युम्नाय नमः = अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां वामनासिकान्तस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र चोरी औँलोले नाकको बायाँतर्फ स्पर्श गर्ने)

ॐ अनिरुद्धाय नमः = अङ्गुष्ठमध्यमाभ्यां दक्षिणचक्षुःस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र माझी औँलोले दायाँ आँखामा स्पर्श गर्ने)

ॐ पुरुषोत्तमाय नमः = अङ्गुष्ठमध्यमाभ्यां वामचक्षुःस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र माझी औँलोले बायाँ आँखामा स्पर्श गर्ने)

ॐ अधोक्षजाय नमः = अङ्गुष्ठानामिकाभ्यां दक्षिणकर्णस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र साहिँली औँलोले दायाँ कानमा स्पर्श गर्ने)

ॐ नारसिंहाय नमः =अङ्गुष्ठानामिकाभ्यां वामकर्णस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र साहिँली औँलोले बायाँ कानमा स्पर्श गर्ने)

ॐ अच्युताय नमः = अङ्गुष्ठकनिष्ठिकाभ्यां नाभिस्पर्शः
(दायाँ हातको बुढी र कान्छी औँलोले नाभिमा स्पर्श गर्ने)

ॐ जनार्दनाय नमः = दक्षिणहस्तेन हृदयस्पर्शः
(दायाँ हातले हृदयमा स्पर्श गर्ने)

ॐ उपेन्द्राय नमः = सर्वाङ्गुलीभिः शिरःस्पर्शः
(दायाँ हातका सबै औँलाहरूले शिरमा स्पर्श गर्ने)

ॐ हरये नमः = सर्वाङ्गुलीभिः दक्षिणस्कन्धस्पर्शः
(दायाँ हातका सबै औँलाहरूले दायाँ कुममा स्पर्श गर्ने)

ॐ श्रीकृष्णाय नमः = सर्वाङ्गुलीभिः वामस्कन्धस्पर्शः
(दायाँ हातका सबै औँलाहरूले बायाँ कुममा स्पर्श गर्ने)

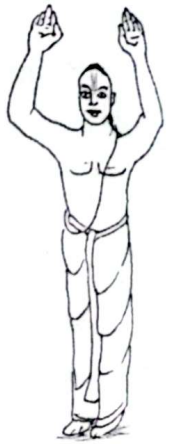
(विशेष : आचमन दुई पटक गर्नुपर्छ।)

सूर्योपस्थानम्

दायाँ हातमा जल लिएर तलको वाक्य उच्चारण गर्दै विनियोग गर्ने -

ॐ उद्वयमिति प्रस्कण्व ऋषिः, अनुष्टुप्छन्दः सूर्यो देवता, उदुत्यमिति प्रस्कण्व ऋषिः निचृद्गायत्रीच्छन्दः सूर्यो देवता, चित्रमिति कुत्सांगिरस ऋषिः त्रिष्टुप् छन्दः सूर्यो देवता, तच्चक्षुरिति दध्यङ्ङाथर्वण ऋषिः एकाधिका ब्राह्मी त्रिष्टुप्छन्दः सूर्यो देवता सर्वेषां सूर्योपस्थाने विनियोगः॥

विनियोगको जललाई भुईंमा छोडेर उभिएर सूर्यतर्फ फर्किएर दुबै हात उठाएर तलका मन्त्रहरू उच्चारण गर्दै सूर्योपस्थापन गर्ने -



ॐ उद्वयं तमसस्परि स्वः पश्यन्त उत्तरम्।
देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्॥
ॐ उदुत्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः।
दृशे विश्वाय सूर्यम्।

ॐ चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः। आप्राद्यावापृथिवीऽअन्तरिक्षꣳसूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च।

ॐ तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्। पश्येम शरदः शतञ्जीवेम शरदः शतं श्रृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात्॥[1]

१. (माध्याह्निक सन्ध्यामा उपस्थान गर्दा ॐ तच्चक्षुर्देवहितं... यो मन्त्रोच्चारण गर्दै वरुणमुद्राले सूर्यनारायणको दर्शन गर्नुपर्छ।)

तर्पणम्

बायाँ हातबाट जलपात्रले दायाँ हातमा जल लगाउने र दायाँ हातको देवतीर्थले तलका मन्त्रहरू उच्चारण गर्दै हरेक **नमः** वा **तर्पयामि** भनेका बेलामा जल झार्दै तर्पण गर्ने -

१. ॐ ब्रह्मणे नमः
२. ॐ अग्नये नमः
३. ॐ पृथिव्यै नमः
४. ॐ ओषधिभ्यो नमः
५. ॐ वाचे नमः
६. ॐ वाचस्पतये नमः
७. ॐ विष्णवे नमः
८. ॐ महद्भ्यो नमः
९. ॐ अद्भ्यो नमः
१०. ॐ अपां पतये नमः
११. ॐ वरुणाय नमः
१२. ॐ महते नमः
१३. ॐ महते करोमि
१४. ॐ केशवं तर्पयामि
१५. ॐ नारायणं तर्पयामि
१६. ॐ माधवं तर्पयामि
१७. ॐ गोविन्दं तर्पयामि
१८. ॐ विष्णुं तर्पयामि
१९. ॐ मधुसूदनं तर्पयामि
२०. ॐ त्रिविक्रमं तर्पयामि
२१. ॐ वामनं तर्पयामि
२२. ॐ श्रीधरं तर्पयामि
२३. ॐ ऋषीकेशं तर्पयामि
२४. ॐ पद्मनाभं तर्पयामि
२५. ॐ दामोदरं तर्पयामि
२६. ॐ वासुदेवं तर्पयामि
२७. ॐ सङ्कर्षणं तर्पयामि
२८. ॐ प्रद्युम्नं तर्पयामि
२९. ॐ अनिरुद्धं तर्पयामि
३०. ॐ पुरुषोत्तमं तर्पयामि
३१. ॐ अधोक्षजं तर्पयामि
३२. ॐ नारसिंहं तर्पयामि
३३. ॐ अच्युतं तर्पयामि
३४. ॐ जनार्दनं तर्पयामि
३५. ॐ उपेन्द्रं तर्पयामि
३६. ॐ हरिं तर्पयामि
३७. ॐ श्रीकृष्णं तर्पयामि

आचमनम्

ॐ केशवाय नमः = आचमनम्

(दायाँ हातमा जल लिएर आचमन गर्ने)

ॐ नारायणाय नमः = आचमनम्

(दायाँ हातमा जल लिएर आचमन गर्ने)

ॐ माधवाय नमः = आचमनम्

(दायाँ हातमा जल लिएर आचमन गर्ने)

ॐ गोविन्दाय नमः = करशुद्धिः

(आचमन गरेको हात धुने)

ॐ विष्णवे नमः = दक्षिणाङ्गुष्ठाग्रेण ओष्ठमार्जनम्

(दायाँ हातको बुढी औँलोको टुप्पोले ओठ पुछ्ने)

ॐ मधुसूदनाय नमः = दक्षिणाङ्गुष्ठाग्रेण ओष्ठमार्जनम्

(दायाँ हातको बुढी औँलोको टुप्पोले ओठ पुछ्ने)

ॐ त्रिविक्रमाय नमः = दक्षिणाङ्गुष्ठमूलेन ओष्ठमार्जनम्

(दायाँ हातको बुढी औँलोको फेदले ओठ पुछ्ने)

ॐ वामनाय नमः = दक्षिणाङ्गुष्ठमूलेन ओष्ठमार्जनम्

(दायाँ हातको बुढी औँलोको फेदले ओठ पुछ्ने)

ॐ श्रीधराय नमः = दक्षिणहस्तशुद्धिः

(दायाँ हात धुने)

ॐ ऋषीकेशाय नमः = वामहस्तशुद्धिः

(बायाँ हात धुने)

ॐ पद्मनाभाय नमः = पादप्रोक्षणम्

(पाउमा प्रोक्षण गर्ने)

ॐ दामोदराय नमः = शिरः प्रोक्षणम्

(शिरमा प्रोक्षण गर्ने)

ॐ वासुदेवाय नमः = मध्यमानामिकाभ्यां मुखस्पर्शः

(दायाँ हातको माझी र साहिँली औँलोले मुखमा स्पर्श गर्ने)

ॐ सङ्कर्षणाय नमः = अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां दक्षिणनासिकान्तस्पर्शः

(दायाँ हातको बुढी र चोरी औँलोले नाकको दायाँतर्फ स्पर्श गर्ने)

ॐ प्रद्युम्नाय नमः = अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां वामनासिकान्तस्पर्शः

(दायाँ हातको बुढी र चोरी औँलोले नाकको बायाँतर्फ स्पर्श गर्ने)

ॐ अनिरुद्धाय नमः = अङ्गुष्ठमध्यमाभ्यां दक्षिणचक्षुःस्पर्शः

(दायाँ हातको बुढी र माझी औँलोले दायाँ आँखामा स्पर्श गर्ने)

ॐ पुरुषोत्तमाय नमः = अङ्गुष्ठमध्यमाभ्यां वामचक्षुःस्पर्शः

(दायाँ हातको बुढी र माझी औँलोले बायाँ आँखामा स्पर्श गर्ने)

ॐ अधोक्षजाय नमः = अङ्गुष्ठानामिकाभ्यां दक्षिणकर्णस्पर्शः

(दायाँ हातको बुढी र साहिँली औँलोले दायाँ कानमा स्पर्श गर्ने)

ॐ नारसिंहाय नमः =अङ्गुष्ठानामिकाभ्यां वामकर्णस्पर्शः

(दायाँ हातको बुढी र साहिँली औँलोले बायाँ कानमा स्पर्श गर्ने)

ॐ अच्युताय नमः = अङ्गुष्ठकनिष्ठिकाभ्यां नाभिस्पर्शः

(दायाँ हातको बुढी र कान्छी औँलोले नाभिमा स्पर्श गर्ने)

ॐ जनार्दनाय नमः = दक्षिणहस्तेन हृदयस्पर्शः

(दायाँ हातले हृदयमा स्पर्श गर्ने)

ॐ उपेन्द्राय नमः = सर्वाङ्गुलीभिः शिरःस्पर्शः

(दायाँ हातका सबै औँलाहरूले शिरमा स्पर्श गर्ने)

ॐ हरये नमः = सर्वाङ्गुलीभिः दक्षिणस्कन्धस्पर्शः

(दायाँ हातका सबै औँलाहरूले दायाँ कुममा स्पर्श गर्ने)

ॐ श्रीकृष्णाय नमः = सर्वाङ्गुलीभिः वामस्कन्धस्पर्शः

(दायाँ हातका सबै औँलाहरूले बायाँ कुममा स्पर्श गर्ने)

(विशेष : आचमन दुई पटक गर्नुपर्छ।)

गायत्रीजपसङ्कल्पः

सङ्कल्प मुद्रा बनाई अथवा हातमा जल लिएर सङ्कल्प गर्ने –

ॐ अद्य पूर्वोक्तसंकल्पानुसारेण सकलगुणविशेषण-विशिष्टायाम् अस्यां शुभतिथौ भगवद्-भागवत-आचार्याज्ञया तत्कैङ्कर्यरूपेण प्रातः (माध्याह्निक/सायम्) सन्ध्यागायत्रीजपमहं करिष्ये।

सङ्कल्पपछि गायत्री जप गर्नुभन्दा पहिले तीनपटक प्राणायाम गर्ने। प्राणायामको विधि पहिले जस्तै हो। तर यहाँ विनियोगपूर्वक प्राणायाम गर्नुपर्छ।

प्राणायामः

दायाँ हातमा जल लिएर तलको वाक्य उच्चारण गर्दै विनियोग गर्ने -

ॐ कारस्य ब्रह्मा ऋषिः देवी गायत्रीच्छन्दः, परमात्मा देवता, सप्तव्याहृतीनां प्रजापतिऋषिः गायत्री-उष्णिग्-अनुष्टुब्-बृहती-पंक्ति-त्रिष्टुब्-जगत्यश्छन्दांसि, अग्नि-वायु-सूर्य-बृहस्पति-वरुण-इन्द्र-विश्वेदेवा देवताः, तत्सवितुरिति मन्त्रस्य विश्वामित्रऋषिः गायत्रीच्छन्दः सविता देवता, आपोज्योतिरिति मन्त्रस्य प्रजापतिऋषिः यजुश्छन्दो ब्रह्माग्निवायुसूर्या देवताः सर्वेषां प्राणायामे विनियोगः॥

विनियोगको जललाई भुईंमा छोडेर पहिलेजस्तै तलका मन्त्रहरूको उच्चारण गरेर पूरक, कुम्भक र रेचक गर्दै तीन पटक प्राणायाम गर्ने -

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम्। ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात्। ॐ आपोज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम्।

प्राणायाम गरिसकेर गायत्रीदेवीको आवाहन गरेर जप गर्नुपर्छ।

आवाहनम्

दायाँ हातमा जल लिएर तलको वाक्य उच्चारण गर्दै विनियोग गर्ने –

ॐ तेजोऽसीति धामनामासीत्यस्य च परमेष्ठी प्रजापतिः ऋषिः, यजुस्त्रिष्टुब्-उष्णिहौ छन्दसी सविता देवता गायत्र्यावाहने विनियोगः।

विनियोगको जललाई भुईंमा छोडेर तलका मन्त्र एवं वाक्यहरू उच्चारण गर्दै अञ्जलि मुद्राले आफूतर्फ गायत्री देवीको आवाहन गर्ने –

ॐ तेजोऽसि शुक्रमस्यमृतमसि।
धामनामासि प्रियं देवानामनाधृष्टं देवयजनमसि॥
गायत्री मावाहयामि। सावित्रीमावाहयामि।
सरस्वतीमावाहयामि। छन्दर्षिमावाहयामि।
सन्ध्यामावाहयामि। बलमावाहयामि। श्रियमावाहयामि।

यसरी आवाहन गरिसकेर १०८ पटक जप गर्ने –

गायत्रीमन्त्रस्याष्टोत्तरशतकृत्वः जपः।

प्रदक्षिणा

दायाँ हातमा जल लिएर तलको वाक्य उच्चारण गर्दै विनियोग गर्ने –

ॐ विश्वतश्चक्षुरिति भौवन ऋषिस्त्रिष्टुप्छन्दो विश्वकर्मा देवता सूर्यप्रदक्षिणायां विनियोगः।

विनियोगको जललाई भुईंमा छोडेर तलको मन्त्र उच्चारण गर्दै सूर्यनारायणलाई परिक्रमा गरेको भाव गरेर आफू उभिएकै स्थानमा एक पटक घुम्ने –

ॐ विश्वतश्चक्षुरुत विश्वतो मुखो विश्वतो बाहुरुत विश्वतस्पात् । सम्बाहुभ्यां धमति सम्पतत्रैर्द्यावाभूमी जनयन्देव एकः ॥

गायत्र्युपस्थानम्

दायाँ हातमा जल लिएर तलको वाक्य उच्चारण गर्दै विनियोग गर्ने –

ॐ गायत्र्यस्येकपदीति विवस्वान् ऋषिः स्वराण्महा–पणिश्छन्दः परमात्मा देवता गायत्र्युपस्थाने विनियोगः ॥

विनियोगको जललाई भुईंमा छोडेर दुबै हात उठाएर तलको मन्त्र उच्चारण गर्दै गायत्री देवीको उपस्थान गर्ने –

ॐ गायत्र्यस्येकपदी द्विपदी त्रिपदी चतुष्पद्यपदसि । न हि पद्यसे नमस्ते तुरीयाय दर्शताय पदाय परो रजसेऽसावदो मा प्रापत् ।

त्यसपछि तलको श्लोक उच्चारण गर्दै श्रीसूर्यान्तर्यामी भगवान् श्रीमन्नारायणको ध्यान गर्ने –

ध्येयः सदा सवितृमण्डलमध्यवर्ती
नारायणः सरसिजासनसन्निविष्टः ।
केयूरवान् मकरकुण्डलवान् किरीटी
हारी हिरण्मयवपुः धृतशंखचक्रः ॥

त्यसपछि तलको वाक्य उच्चारण गर्दै चारैतिर घुमेर नमस्कार गर्ने –

सर्वान्तर्यामिणे नारायणाय नमः ।

त्यसपछि तलका दुई मन्त्र उच्चारण गर्दै नमस्कार गर्ने –

ॐ नारायणाय विद्महे वासुदेवाय धीमहि तन्नो विष्णुः प्रचोदयात् ॥
ॐ महालक्ष्म्यै च विद्महे विष्णुपत्न्यै च धीमहि तन्नो लक्ष्मीः प्रचोदयात् ॥

विसर्जनम्

दायाँ हातमा जल लिएर तलको वाक्य उच्चारण गर्दै विनियोग गर्ने –

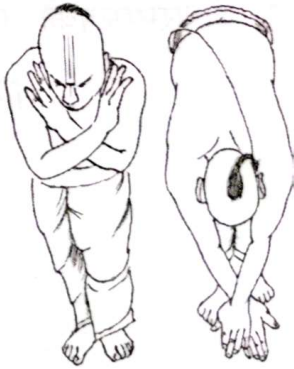
ॐ उत्तमे शिखरे इति वामदेव ऋषिः अनुष्टुप्छन्दः गायत्री देवता गायत्रीविसर्जने विनियोगः ।

विनियोगको जललाई भुईंमा छोडेर तलको श्लोक उच्चारण गर्दै विसर्जन गर्ने –

ॐ उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वतमूर्धनि ।
ब्राह्मणेभ्योऽनुज्ञाता गच्छ देवि यथासुखम् ॥

अभिवादनम्

तलको वाक्य उच्चारण गर्दै श्रीसूर्यनारायणलाई, आचार्यलाई, अग्निलाई, गयालाई र गदाधर भगवान्लाई अभिवादन गर्ने–



...गोत्रोत्पन्नः...प्रवरान्वितः श्रीशुक्लयजुर्वेदे माध्यन्दिनशाखाध्यायी ...शर्माहमस्मि । आदित्यम् अभिवादये । आचार्यम् अभिवादये । वैश्वानरम् अभिवादये । गयायै नमः । गदाधराय नमः ।

त्यसपछि हात जोडेर तलको श्लोक उच्चारण गर्दै श्रीभगवान्लाई नमस्कार गर्ने –

श्रीरङ्गमङ्गलमणिं करुणानिवासं श्रीवेङ्कटाद्रिशिखरालयकालमेघम् ।
श्रीहस्तिशैलशिखरोज्ज्वलपारिजातं श्रीशं नमामि शिरसा यदुशैलदीपम् ॥

त्यसपछि तलको मन्त्र उच्चारण गर्दै जलले जपस्थानलाई प्रोक्षण गर्ने–

ॐ देवस्य त्वा सवितुः प्रसवेश्विनो र्बाहुभ्यां पूष्णो हस्ताभ्याम् ।

त्यसपछि तलका श्लोकहरू उच्चारण गर्दै सन्ध्यावन्दनमा भएका त्रुटिहरूलाई भगवान्ले पूर्ण गरिदिनुहोस् भनेर प्रार्थना गरी श्रीभगवान्लाई नै सबै कर्म समर्पण गर्ने –

यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या तपःसन्ध्याक्रियादिषु ।
न्यूनं सम्पूर्णतां याति सद्यो वन्दे तमच्युतम् ॥
कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा बुद्ध्यात्मना वा प्रकृतेः स्वभावात्।
करोमि यद्यत् सकलं परस्मै नारायणायेति समर्पयामि ॥

त्यसपछि आफ्नो प्रेम र उत्साह भङ्ग नहुञ्जेल श्रीमूलमन्त्र, श्रीद्वयमन्त्र र श्रीचरममन्त्रको जप एवम् अर्थानुसन्धान गर्ने ।

॥ श्रीदेवीभूदेवीसमेतश्रीनिवासवेङ्कटेशपरब्रह्मणे नमः ॥

पुस्तक प्राप्ति स्थानहरू

१. श्रीवैष्णव युवा परिषद् नेपाल, केन्द्रीय कार्यालय, काठमाडौं

२. श्रीवेङ्कटेश मन्दिर (देवस्थान), बत्तीसपुतली, काठमाडौं

३. श्रीवैष्णव मन्दिरहरू

४. श्रीवैष्णव युवा परिषद् नेपालका जिल्ला शाखाहरू

५. धार्मिक पुस्तक पसलहरु